

IN DIESEM HEFT:

HERZGRUPPE OHNE ARZT?

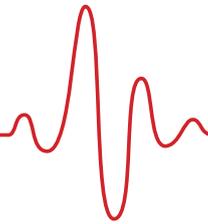
Seite 8

**LEITLINIE CHRONISCHES
KORONARSYNDROM**

Seite 10

FUTTER FÜR'S HIRN

SEITE 3



FUTTER FÜR'S HIRN – GEISTIG FIT BIS INS HOHE ALTER WAS BRINGT DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG!?



Foto: pixabay

Damit es nicht erst kommt zum Knaxe, erfand der Mensch die Prophylaxe, doch lieber beugt der Mensch, der Tor, sich vor der Krankheit, als ihr vor.

Eugen Roth

Als Demenz werden verschiedene Erkrankungen bezeichnet, deren Hauptmerkmal eine Verschlechterung der geistigen Fähigkeiten ist. Dabei können Störungen des Gedächtnisses, der Orientierung, der Auffassungs-, Planungs-, Entscheidungs- und Urteilsfähigkeit sowie der Sprache bis hin zu Veränderungen der Persönlichkeitsstruktur auftreten. Zu Beginn fallen Erinnerungslücken auf und es entwickelt sich eine Merkfähigkeitsstörung. Betroffene ziehen sich häufig sozial zurück, um diese Missstände zu verbergen. Auch psychische Veränderungen wie Stimmungsschwankungen zählen mit zum Krankheitsbild.

Eine dementielle Erkrankung entwickelt sich für gewöhnlich über mehrere Jahre. Erste Gehirnveränderungen sind schon

lange vor dem Auftreten der ersten Symptomen nachweisbar. Die chronisch vorschreitenden Demenz-Erkrankungen führen langfristig zur einer Einschränkung der Alltagsbewältigung sowie der Lebensqualität insgesamt und stellen meist auch eine enorme Belastung für die Familienmitglieder dar.

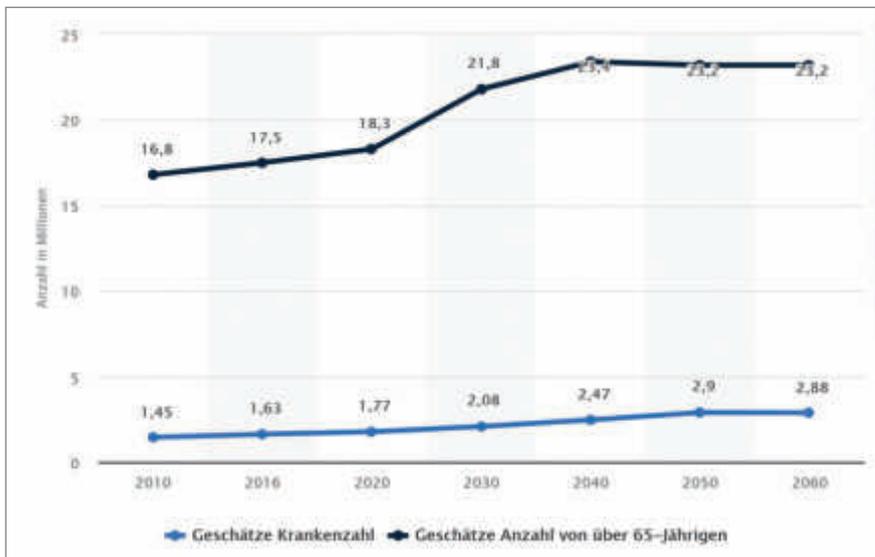
In Deutschland sind ca. 1,63 Millionen Menschen an Demenz erkrankt (Stand 2016). Davon leiden rund zwei Drittel an einer Alzheimer Erkrankung. Die deutsche Alzheimer Gesellschaft schätzt, dass die Anzahl demenzkranker Menschen in Deutschland bis zum Jahr 2050 auf rund 3 Millionen ansteigen könnte. Damit würde sich die Zahl der Erkrankten gegenüber dem Jahr 2010 mehr als verdoppeln.

Was ist die Ursache von Demenz-Erkrankungen?

Die genaue Ursache ist leider noch nicht abschließend geklärt. Aber man geht heutzutage von einer multifaktoriellen Entstehung aus, bei der Entzündungsprozesse, oxidative Schädigung sowie eine verminderte Gehirndurchblutung die Hauptrollen spielen. Bei der Alzheimer-Demenz stehen insbesondere Eiweißablagerungen (Beta-Amyloid-Plaques und „Tangles“) im Vordergrund, die den Transport von Botenstoffen und Nährstoffen behindern und zu einem Untergang von Nervenzellen und Nervenverbindungen führen.

Des Weiteren kann eine genetische Vorprägung eine Rolle spielen. Wobei wir





Prognostizierte Entwicklung der Anzahl von Demenzerkrankten im Vergleich zu den über 65-Jährigen in Deutschland von 2010 bis 2060

Quelle: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/245519/umfrage/prognose-der-entwicklung-der-anzahl-der-demenzkranken-in-deutschland/>

heutzutage dank des Forschungsgebiets der Epigenetik wissen, dass wir unsere Gene an- und abschalten können durch unsere Lebensweise.

Weitere Risikofaktoren für die Entstehung einer Demenz sind:

- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus/ Insulinresistenz
- Fettstoffwechselstörung
- Adipositas (Fettleibigkeit)
- Rauchen
- Körperliche Inaktivität
- Hohes Alter

Hohes Alter ist ein nicht von der Hand zu weisender Risikofaktor. Aber es liegt nicht automatisch am Alter, dass unser Gedächtnis nachlässt. Schlechte Ernährung, Stress, Schlaf- und Bewegungsmangel sowie zum Teil auch gewisse Umweltgifte tragen maßgeblich dazu bei.

Formel gegen das Vergessen:

- Gesunde Ernährung
- Vitamine und Nährstoffe
- Bewegung
- Schlaf
- Soziale Aktivität

(Hirn-) gesunde Ernährung:

Mit der richtigen Ernährung können Sie die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns maßgeblich erhöhen.

Wie sollte sie also aussehen, die „Hirngesunde Ernährung“? Sie sollte

- alle Nährstoffe liefern,
- entzündungshemmend,
- antioxidativ
- und abwechslungsreich sein

Oder verkürzt gesagt: Man soll Schlechtes weg lassen und Gutes zuführen.

Es ist bekannt, dass hoch glykämische, also zuckerreiche Kost, zu mehr Amyloid-Ablagerungen im Gehirn führt. Zucker wirkt auch generell entzündungsfördernd und führt zur Bildung sogenannter AGEs (Advanced glycation end products) - diese sind schädliche verzuckerte Eiweißmoleküle, die sich bei Demenzerkrankten im Gehirn anreichern. Wissenschaftler fanden außerdem heraus, dass mit steigendem Zuckerspiegel das Volumen und die Feinstruktur des Hippocampus abnimmt. Das ist die Region im Gehirn, die als erstes bei einer Alzheimererkrankung ausfällt. Je höher der Blutzuckerspiegel, desto höher ist das Demenzerisiko - auch ohne Diabetes!

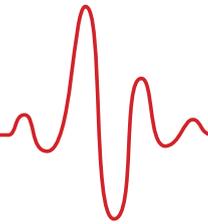
Und wenn dann auch noch ein manifester Diabetes vorliegt, ist das Risiko für eine Demenzerkrankung um das 3-4 fache erhöht. Daher wird die Demenz auch als Diabetes Typ 3 bezeichnet.

Lassen Sie also den Zucker weg! Aber nicht nur den offensichtlichen Zucker in Kuchen, Keksen, Gummibärchen und Schokolade - sondern auch den versteckten Zucker z.B. in Ketchup, Senf, sauren Gurken, cremigem Balsamico-Essig, Dosenobst, Müsliriegeln, Dressings, Fertigsoupen uvm.. Teigwaren wie Brot, Brötchen, Salzbrezeln, Nudeln und Co. sind letztlich ebenfalls nur verzweigt-kettige Zuckermoleküle und führen im Übermaß auch zu einer schlechteren Gehirnleistung. Auch Fruchtzucker hat ein hohes Eiweißverzuckerungspotential und führt somit besonders zur Bildung schädlicher AGEs. Fruchtzucker wird gern von der Industrie in Form von „High fructose cornsirup“, auch bekannt als Isoglucose oder Glukose-Fruktose-Sirup, in industriell verarbeiteten Lebensmitteln eingesetzt. Aber auch Honig hat z.B. einen hohen Fruchtzuckeranteil und sollte nur in Maßen verwendet werden, sonst hat man im wahrsten Sinne des Wortes „Honig im Kopf“.



Foto: pixabay

Besonders warnen möchte ich Sie vor Fast Food und jeglicher Form der Fertignahrung – nicht nur aufgrund seiner nährstofflosen Kalorien, sondern auch aufgrund der darin enthaltenen Chemikalien und Zusatzstoffe (Pestizide, Konservierungsstoffe, Emulgatoren, Farbstoffe, usw.). Diese sind Gift für unsere Nervenzellen. Insbesondere der Geschmacksverstärker Glutamat steht unter Verdacht Alzheimer zu fördern. Er steckt vor allem in asiatischem Essen, in Fertiggerichten, Chips oder Würstchen.



Zuführen sollten Sie echte, unverarbeitete, frische Lebensmittel ohne Zutatenliste, regional, saisonal und in Bio-Qualität selbstverständlich selbst gekocht!

Ein niedriger Gemüseverzehr ist mit einem höheren Risiko für Alzheimer assoziiert. Gemüse liefert wichtige Nährstoffe, vor allem Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Also füllen Sie Ihren Teller täglich mindestens zur Hälfte mit Gemüse nach dem Motto: viel hilft viel- und das ist hier, ausnahmsweise, auch wirklich der Fall!

Studien belegen einen präventiven Nutzen der mediterranen Ernährungsweise im Hinblick auf die geistigen Fähigkeiten. Dabei heißt mediterran nicht Pasta und Pizza- wie heute Viele glauben. Die traditionelle mediterrane Ernährung besteht primär aus Gemüse, Obst, Fisch, Hülsenfrüchten und natürlich Olivenöl.

In Studien bewährten sich außerdem spezielle Ernährungsweisen wie die ketogene Ernährung (eine sehr kohlenhydratarme, dafür aber fettreiche Kost) und Intervallfasten als unterstützende Therapie bei bereits bestehender Demenz.

Hirnschmalz:

Ohne Fett können wir nicht leben. Unser Gehirn besteht zu mehr als der Hälfte aus Fett, insbesondere aus Omega 3- Fettsäuren und Cholesterin. Beide sind wesentliche Bestandteile für unsere Nervenzellen und auch wichtig für die Synapsenbildung, also die Verbindung zwischen den Nervenzellen.

Die Zufuhr von Fetten ist also entscheidend für unsere Gesundheit. Aber es gilt zu beachten: Fett ist nicht gleich Fett!

Die besondere Bedeutung von Kokosöl:

Als ihr Mann bereits mit Ende Fünfzig an Alzheimer erkrankte, recherchierte die amerikanische Ärztin Dr. Mary Newport in ihrer Not im Internet und fand in Studien Hinweise, dass aus Kokosöl herge-



Foto: pikabay

stellte mittelkettige Fettsäuren zu einer Verbesserung der geistigen Fähigkeiten bei Demenzkranken führe. Daraufhin verabreichte sie ihrem Mann täglich Kokosöl und dokumentierte beeindruckende Fortschritte, nicht nur im Alltag, sondern auch nachweislich in sogenannten Demenz-Tests (MMSE-Test, Uhrentest etc.).

Vorteil dieser mittelkettigen Fettsäuren ist, dass sie wunderbar leicht verdaulich sind und direkt in der Leber verstoffwechselt werden können. Dort dienen sie der Energiegewinnung und der Ketonbildung. Kokosöl besteht zu 60% aus mittelkettigen Fettsäuren. Es gibt auch reine MCT-Öle, die im Körper direkt zu Ketonen umgewandelt werden können. Ketonkörper stellen einen alternativen Treibstoff für unser Gehirn dar. Unser Gehirn ist nämlich zu vergleichen mit einem Hybridmotor: Es kann mit Zucker und mit Fett als Treibstoff laufen. Letzteres haben wir häufig leider verlernt.

Kokosöl war zeitweise in der Laienpresse verschrien, da es primär aus gesättigten Fettsäuren besteht. Inzwischen ist eindeutig belegt, dass in Maßen verzehrte gesättigte Fettsäuren nicht mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Zusammenhang stehen. Daher spricht nichts gegen die Verwendung von

Kokosöl. Wichtig ist, wie bei allen Ernährungsempfehlungen, immer die Qualität der Produkte. Achten Sie auch bei Kokosöl auf gute Qualität: das Öl sollte nativ, also unverarbeitet sein und in Bio-Qualität.

Neben Kokosöl ist auch der Verzehr von (ungezuckerten) Kokosraspeln und Kokosmilch zu empfehlen.

Starten Sie doch mal mit einem Energie-Kaffee in den Tag! Der sogenannte Bulletproof-Coffee liefert Ihnen Ketonkörper als Treibstoff. Das lässt sich ideal mit dem Intervallfasten verbinden, da dieser Kaffee den Fastenstoffwechsel nicht unterbricht.

Energie- Kaffee

- 1 Tasse Kaffee
- 1 EL Kokosöl oder MCT- Öl
- 1 EL Weidebutter
- Zimt und Vanille nach Bedarf

Alle Zutaten zusammen mit einem Mixer zu einer cremigen Konsistenz verrühren und mit Zimt oder Vanille würzen. Ohne Mixer schwimmen Fettsäuren auf dem Kaffee, das ist lediglich nicht so appetitlich – tut der Wirkung aber nichts.

Omega 3- Fettsäuren:

Studien, in denen Fettsäuren im Blut gemessen wurden, bestätigen, dass höhere Mengen der Omega-3-Fettsäuren, insbesondere der Docosahexaensäure (DHA), mit einem reduzierten Demenzrisiko einhergehen. DHA vermindert die Bildung von Beta-Amyloiden. Omega 3-Fettsäuren sind in Leinöl, Leinsamen, Walnüssen und insbesondere in Fisch und Algen zu finden. Gegebenenfalls kann eine Nahrungsergänzung mit 2g Fisch – oder Algenöl pro Tag sinnvoll sein.



Nüsse

Nüsse sind sehr nährstoffreich. So enthalten sie z.B. Magnesium, Kalium, Calcium, Mangan, Eisen und Selen sowie viele Vitamine wie Vitamin E, Folsäure und andere B-Vitamine und diverse sekundäre Pflanzenstoffe. Nüsse bestehen zu 50-70% aus Fett und zu 10-20% aus Eiweiß. Nüsse enthalten einfach- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Insbesondere Walnüsse enthalten einen hohen Anteil der gesundheitsfördernden Omega 3-Fette.

Die PREDIMED-Studie zeigte, dass beim zusätzlichen Verzehr von 30g Nüssen pro Tag die kognitiven Fähigkeiten leicht verbessert werden können. Die Nurses Health Study, eine Erhebung unter amerikanischen Krankenschwestern, zeigte insbesondere bei älteren Teilnehmerinnen, die mindestens 5 Portionen Nüsse pro Woche aßen, durchweg bessere kognitive Leistungen im Vergleich zu Nicht-Nuss-Esserinnen. Also eine Hand voll Nüsse pro Tag ist gut fürs Hirn!

Vitamine und andere Nährstoffe

Für eine reibungslose Informationsübertragung zwischen den Nervenzellen muss ein optimaler Stoffwechsel der Nervenbotenstoffe gewährleistet sein.

B-Vitamine sind unsere wichtigsten Nervenvitamine. So werden u.a. für die schützende Myelinschicht der Nervenzellen die B-Vitamine B6, B12 und Folsäure benötigt. Da diese Vitamine auch an der Bildung der Neurotransmitter beteiligt sind, führt ein Mangel zu einer verschlechterten Gehirnleistung. Die B-Vitamine finden Sie z.B. in Milchprodukten, Eiern, Fleisch aus artgerechter Haltung, Nüssen, Hülsenfrüchten und Gemüse.

Auch unser Sonnenhormon **Vitamin D** ist für die Hirngesundheit von Bedeutung, da es aufgrund seiner entzündungshemmenden Wirkung neuroprotektiv wirkt. Ein niedriger Vitamin D-Status ist mit einer verminderten Hirnfunktion assoziiert. Also gehen Sie regelmäßig ins Sonnenlicht,

damit Ihr Licht im Oberstübchen nicht erlischt und sie selbst über die Haut Vitamin D bilden können. Im Winter ist eine Nahrungsergänzung wichtig. Bei Bewohnern von Altersheimen ist sogar eine ganzjährige Vitamin D-Gabe sinnvoll.

Coenzym Q10 ist einer der entscheidenden Nährstoffe für die Energiegewinnung in unseren Zellkraftwerken, den Mitochondrien. Auch jede Nervenzelle hat hunderte bis tausende Mitochondrien und damit ist Q10 auch für unser Gehirn entscheidend. Insbesondere Patienten, die Statine als Cholesterinsenker nehmen, sollten Q10 als Nahrungsergänzungsmittel zusätzlich zuführen, da die Statine die körpereigene Bildung von Q10 hemmen. Außerdem wirkt Q10 entzündungshemmend und fängt freie Radikale ab. In Studien war ein niedriger Q10-Spiegel mit einem größeren Risiko für Demenz assoziiert.

Alpha-Liponsäure ist eine vitaminähnliche Substanz, die im Körper selbst gebildet wird, aber auch in gewissen Lebensmitteln wie z.B. Broccoli, Spinat und Innereien enthalten ist. Sie ist ein starker Radikalfänger, der die Nervenzellen vor Schädigungen durch freie Sauerstoffradikale schützt. Kleinere Studien wiesen darauf hin, dass sich insbesondere bei Alzheimer-Demenz und gleichzeitig vorliegendem Diabetes die Einnahme von 600 mg Alpha-Liponsäure pro Tag positiv auf den Verlauf beider Erkrankungen auswirken.



Foto: pixabay

Pflanzen als Medizin

Präparate aus Ginkgo biloba können nachweislich den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen und sind im Frühstadium der Demenz auch unter gewissen Umständen auf Krankenkassenrezept verschreibbar.

Extrakte der chinesischen Arzneipflanze Ginseng (Panax Ginseng) erhöhen die Ausschüttung der Botenstoffe Dopamin, Noradrenalin und Serotonin und fördern dadurch die Gehirnaktivität. Entsprechende Nahrungsergänzung kann eventuell zusätzlich erwogen werden.

Gewürze für's Gehirn



Foto: pixabay

KNOBLAUCH

Knoblauch ist aufgrund seiner Ausdünstungen nicht bei jedermann beliebt. Beim Quetschen oder Schneiden wird der geruchslose, aber schwefelhaltige Inhaltsstoff Alliin in das geruchsintensive Allicin umgewandelt. Nach dem Knoblauch-Verzehr gibt man über die Atemluft und über die Haut zum Leiden der Mitmenschen den charakteristischen Knoblauch-Geruch ab. Knoblauch wirkt aber positiv aufs Gehirn, indem der Wirkstoff Allicin durch Hemmung der Acetyl- & Butyrylcholinesterase die Menge von Acetylcholin im Gehirn erhöht, was wiederum die Aufmerksamkeit und die Gedächtnisfunktion bei Alzheimer erhält. Als kleiner Tipp: Milch kann den Geruch etwas bremsen.

Avocado Alioli

Für zwei Personen

- 2reife Avocados
- 2EL gehackter Basilikum
- 2Knoblauchzehen
- 2EL Zitronensaft
- 1Prise Salz
- 1Prise Pfeffer
- 1Prise Chili Pulver

Alles Zutaten in der Küchenmaschine (Pürierstab) zusammen vermischen, bis eine cremige Masse entsteht.

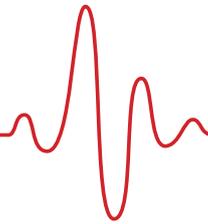


Foto: pixabay

INGWER

Ingwer kann die geistige Leistungsfähigkeit steigern. Die Hauptinhaltsstoffe sind Gingerol (in frischem Ingwer) und Shogaol (in getrocknetem Ingwer). Ingwer wirkt antioxidativ und entzündungshemmend. Letzteres geschieht über Hemmung des Enzyms COX-2 (ähnlich wie bei bestimmten Medikamenten wie Ibuprofen uvm.). Aber aufgepasst: Ingwer interagiert mit gerinnungshemmenden Medikamenten und kann dadurch die Blutgerinnung herabsetzen!

etc.) kann aber die Aufnahme und Wirkung von Kurkuma deutlich erhöht werden.

Curry-Liebhaber haben also geistige Vorteile.

Currypulver sind Gewürzmischungen, bei dem Kurkuma in der Regel der Hauptbestandteil ist. Achten Sie beim Kauf fertiger Currypulver unbedingt auf einen hohen Kurkuma-Anteil (es sollte ganz vorn auf der Zutatenliste stehen). Oder noch besser, machen Sie Ihr Currypulver selbst!

Selbstgemachtes Madras-Currypulver

ca. 75g

- 4 EL (30g) Kurkuma-Pulver
- 4 EL (16g) Koriandersamen
- 1 EL (12g) helle Senfkörner
- 1,5 TL (6g) Bochsornklee
- 1 EL (4g) Kreuzkümmel (Cumin)
- 1 EL (12g) schwarze Pfefferkörner
- 5-10 getrocknete Chillischoten

Alle Zutaten, außer Chillischoten und Kurkuma, einzeln abwiegen und dann zusammen in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis ein angenehmer Duft entsteht. Dann in einer Schüssel abkühlen lassen und schließlich zusammen mit den Chillischoten in einer Gewürzmühle (oder mit dem Mörser) sehr fein zermahlen. Abschließend noch mit dem Kurkumapulver vermischen und dann in ein gut verschließbares Glas füllen und trocken sowie kühl lagern.

Foto: pixabay



KURKUMA

Kurkuma, auch Gelbwurz genannt, fördert die Gedächtnis- und Konzentrationsleistung. Im Kurkuma ist das sogenannte „Curcumin“ enthalten, das auch für die starke Gelbfärbung verantwortlich ist und entzündungshemmend sowie antioxidativ wirkt. Studien ergaben, dass sich bereits nach vierwöchiger Einnahme von Curcumin das Arbeitsgedächtnis und die Stimmung deutlich verbesserte. Da Curcumin fettlöslich ist, kann es die Blut-Hirn-Schranke überwinden und im Gehirn die Bildung der Amyloid-Plaques reduzieren. Kurkuma wird über den Darm allerdings schlecht aufgenommen. Durch Beigabe von schwarzem Pfeffer und guten Fetten (Kokosöl, Olivenöl, Leinöl, Ghee, Nüsse,

Rosenkohl-Curry mit Apfel und Garnelen

Für zwei Personen

- 400 g Garnelen
- 20 g frischer Ingwer
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Apfel (alternativ eignet sich auch 1 Mango)
- 300 g Süßkartoffel
- 400 g Rosenkohl
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL Currypulver
- 400 ml Kokosmilch
- 1 ml Gemüsebrühe
- Salz & Pfeffer nach Belieben

- Garnelen auftauen lassen und trocken tupfen.
- Ingwer mit dem Löffel schälen, Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein hacken.
- Den Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- Die Süßkartoffel schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
- Den Rosenkohl waschen und gegebenenfalls halbieren.
- In einer großen Pfanne (oder Topf) 1/2 EL Kokosöl erhitzen & Ingwer, Zwiebeln & Knoblauch darin kurz anbraten. Die Garnelen hinzugeben und 2 Minuten scharf anbraten lassen. Die Garnelen aus der Pfanne nehmen & beiseite stellen.
- 1/2 EL Kokosöl in die Pfanne geben und die Süßkartoffelwürfel sowie den Rosenkohl darin für 3-4 Minuten anbraten. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen und mit dem Currypulver würzen. Für 15 Minuten köcheln lassen.
- Die Apfelwürfel und die Garnelen hinzugeben & weitere 4-5 Minuten köcheln lassen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Bedeutung der Flüssigkeitszufuhr für das Gehirn:

Akuter Flüssigkeitsmangel führt zu einer Verschlechterung der geistigen Fähigkeiten bis hin zum Delir. Also achten Sie insbesondere bei warmen Wetter auf eine ausreichende Trinkmenge. Wasser, ungesüßter Kaffee und Tee eignet sich hierbei am besten. Vermeiden Sie unbedingt süße Getränke wie Softdrinks und Säfte. Beson-

ders hervorheben möchte ich die gesundheitlichen Vorteile von grünem Tee: Die im grünen Tee enthaltene Substanz Epigallocatechingallat (EGCG) senkt das Risiko für Plaquebildung im Gehirn.

Alkohol ist bekanntermaßen nicht förderlich für die Gehirnleistung, aber ein Gläschen Rotwein zu besonderen Anlässen darf selbstverständlich schon mal sein.



Bewegung, soziale Aktivitäten und Schlaf

Bewegung ist wichtig – keine Frage! Aber wussten Sie, dass körperliche Aktivität dafür sorgt, dass neue Nervenzellen im Hippocampus entstehen? Körperlich aktive Menschen sind geistig fitter und haben ein besseres Gedächtnis. Bewegen Sie sich, wann immer möglich- am besten draußen in der freien Natur! Als Tipp: führen Sie ein Bewegungstagebuch oder verfolgen Sie Ihren täglichen Bewegungsumfang mit einem Schrittzähler oder auf einem Smartphone.

Auch Denksport ist wichtig. Noch besser als allein rätseln oder Sudoku lösen, ist das Lernen in Gesellschaft. Denn der Einfluss des sozialen Miteinanders auf unsere geistige Fitness wird häufig unterschätzt. Ein Mangel an sozialen Aktivitäten lässt den Hippocampus schrumpfen. Soziale Kontakte lassen den Hippocampus wieder wachsen. Dies ist u.a. hormonell bedingt durch die Ausschüttung von Oxytocin und durch die Reduktion des Stresshormons Cortisol, das den Wachstum des Hippocampus hemmt. Also unternehmen Sie regelmäßig etwas mit Ihrer Familie und Ihren Freunden.

Erholsamer Schlaf und besonders der Tiefschlaf sind entscheidend für die geistige Gesundheit. Schlafen wir tief und fest, dann kann der Hippocampus unsere neuen Erlebnisse sortieren. Dabei wird Unwichtiges gelöscht und Wichtiges in weitere Hirnabschnitte transportiert und dort gespeichert.

Nun kennen Sie die wichtigsten Bausteine für Ihre Hirngesundheit! Denken Sie daran, dass nicht allein eines der genannten Mittel oder Maßnahmen allein den Durchbruch erzielt, sondern die Gesamtheit zum erwünschten Erfolg führt!

DR. MED. CONSTANZE LOHSE

Fachärztin für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt Ernährungsmedizin, Sportmedizin und orthomolekularer Medizin

Praxis Berliner Allee: Hausarztpraxis für Präventivmedizin und individuelles Gesundheitsmanagement
www.praxis-berliner-allee.de

HERZGRUPPE OHNE ARZT ?

Ist das sinnvoll und möchten das alle Beteiligten so?

Historisch gesehen wurden ambulante Herzgruppen von engagierten Ärzten in den 70er Jahren ins Leben gerufen. Dadurch wurden die bis dahin zwingend in den Betten liegenden Infarktpatienten wieder zu einem aktiven Leben herangeführt. Seither haben die ambulanten Herzgruppen keine grundlegenden Wandlungen erfahren, sie wurden jedoch in ein bürokratisches Korsett gezwängt. Laut Rahmenvereinbarung mit den Kostenträgern ist die Teilnahme eines Arztes an ambulanten Herzgruppen immer zwingend vorgeschrieben.

Es gibt jetzt Bestrebungen von verschiedenen Seiten die zwingende Teilnahme von Ärzten an Herzgruppen zu beenden. Die Begründungen sind einmal der Ärztemangel und andererseits Fortschritte in der Medizin, welche zu einer Reduktion von Notfällen während einer Bewegungstherapie geführt haben sollen. Rettungssanitäter könnten z.B. die Versorgung im Notfall übernehmen. Dazu gibt es bereits theoretische Grundlagenpapiere und Modellprojekte.

Eine Umsetzung solcher Konzepte hätte natürlich weitreichende Konsequenzen für die Herzgruppenarbeit und Herz InForm.

Wir wollten deshalb gerne Ihre Meinung als Herzgruppenteilnehmer, ÜbungsleiterIn oder betreuende/r Arzt/Ärztin zu diesem Thema erfragen: Könnten Sie sich eine Herzgruppe ohne Arzt vorstellen und wie sollte sie aussehen?

Bitte schicken Sie uns Ihre Meinungen per Mail an bittkau@herzinform.de oder per Fax an 040 22 80 24 80 bzw. postalisch an:
Herz InForm, Humboldtstr. 56, 22083 Hamburg.

Ihre Meinungen sind sehr wichtig für uns, um Argumente in kommenden Verhandlungen mit den Krankenkassen anführen zu können.

SABRINA BITTKAU

Geschäftsführerin Herz InForm

PROF. DR. MED. HERBERT NÄGELE

Albertinen-Herz- und Gefäßzentrum; Hamburg
Leitung Department Herzinsuffizienz und
Devicetherapie sowie 1. Vorsitzender von
Herz InForm